



Белсенді туризм

Қабылдаған : Арыстанов Н.

Белсенді туризмде дұрыс тамақтану

Орындаған : Абатов Д.

# Белсенді туризм

Белсенді туризм бұл шаңғы, ат, велосипедті пайдалану арқылы пайда болған туризм түрі болып табылады. Жалпы алғанда белсенді туризмнің екі негізгі түрі бар: активті және пассивті белсенді туризм. Бұлай болып бөлінуі саяхаттау және демалу барысында қолданылатын құралдардың түріне, олардың болу-болмауына байланысты болып келеді. **Белсенді туризм** – көптеген демалу түрінің бір түрі болып есептеледі.

Белсенді [туризм](#) түрлері жай [туристер](#) ортасында үлкен танымалдылықта болып жүр. Шаршағанды басуға көмектесетін тек қана [жағажайдағы](#) демалу емес, сонымен қатар созылған жүйке-жүйе мен физикалық төзімділікте көмектеседі. Көптен көп адамдар [таулардың](#) сұлулығын, [шығанақтарды](#), [сарқырамаларды](#) көргісі келеді, таулы [өзендерде](#) жүзгісі келеді, тау [шаңғысымен](#) немесе [жылқымен](#) жүргісі келеді және осы арқылы белсенді туризмге туристер үйрене бастайды. Көп уақытта белсенді туризм табиғатқа немесе спортқа тікелей қатысты болып келеді. Белсенді туризм және табиғатта демалу – табиғатқа жақын белсенді туризмнің түрі – қазіргі уақытта танымал экологиялық туризмімен ортақ жақтары бар.



Туристтік [саяхатты](#) табысты өткізудің маңызды мәселесі – ол [туристердің](#) дұрыс әрі **қауіпсіз тамақтануы**. Тамақ дене ауыртпалығымен болған күшінің орнын толтыру үшін қажет. [Тамақтануды](#) ұйымдастыру оны есептеуден, сатып алудан, салудан және дұрыс бөлуден тұрады. [Азық-түлікке](#) қойылатын ең басты талаптар: жоғары калориялық, салмағының жеңілдігі, ұзақ сақталу мен суланбауға шыдамдылығы. Азық-түлікке қажеттілікті анықтау туристік топтың тәжірибесіне, материалдық және көліктік мүмкіндіктеріне қарай есептелінеді. Тағамдар құндылығы оның калориялығымен таңдалады. Тамақ калориялығымен қатар, тамақ құрамындағы негізгі компоненттерінің дұрыс қатынасымен де сипатталады. Саяхатқа алынған тағамдар ішінде құрамында көміртегі бар азық-түліктер болуы тиіс. Адамға орташа бұндай өнімдерден 500-800г қажет етіледі.



# Майлар, Ақуыздар

Тағамның келесі энергетикалық көзі – бұл [майлар](#). Салмағына қарай олар көп калориялы болып келеді. Адамға күніне 70-100г әртүрлі майлар қажет. Қатты ыстық кездерде ағзаның көміртекке қажеттілігі төмендейді және калория жетіспеушілігінің орнын майлар толтырады. Майлы, құнды тамақтарды қыс уақытында көп қолданады. Көміртек пен майлар қандай да бір деңгейде бір-бірінің орнын толтыра алады.

[Ақуыздар](#) (балық, жұмыртқа, сүт өнімдері) негізінен ағза жасушаларын орнына келтіру, гармондар мен ферменттердің жасалуы үшін қажет. Адамға күніне 70-100г ақуызды өнімдер қажет, оның айтарлықтай бөлігі сүт ақуыздарынан болуы тиіс. Тамақ ағзаны әртүрлі **витаминдермен** қамтамасыз ету керек. барлық витаминдер ағза үшін жеткілікті түрде жеміс-жидектер құрамында болады. **Минералды тұздарды** ағза көкөністерімен және ішетін сумен бірге алады. Ас тұзы ағза үшін жеткілікті нан құрамында болады. Тағамдарды тұздауға кеткен тұз мөлшерін есепке алсақ адам күніне 20-30г тұз қолданады. Ыстық күндері бұл мөлшер 40г-ға дейін өседі.



Су туристік саяхат кезінде өте маңызды орын алады. Тамақтан қарағанда судың жетіспеушілігі ағзаны тез әрі қатты әлсіретеді. Туристке күніне 3л су қажет болады. Асқазанды ауруға шалдықтырмас үшін суды қайнатып ішу керек. Судың құрамы нашар болса, оны қайнатар алдында марганцовкамен тазалау процедурасын жүргізу керек. Суды жағалауда кішірек шұңқыр қазып, сонда тұндырып алуға болады. Ыстық күндері суды жиі ішпеген жөн. Себебі, денеден термен қоса ағзаға қажетті тұзды алып кетеді. Ағза тұздық тепе-теңдігін орнына келтіру үшін суға қажеттілік білдіреді. Сол үшін туристік жорықтар кезінде суды таңертең ішіп алып, ал түскі аста 0,5л сұйықтыққа есептеген дұрыс болады. Жол үстінде су ішпеген жөн, ыстық болған жағдайда 1-2 рет қана аздап ішу керек.



Күн тәртібі үш уақытты ыстық асты қарастыруы тиіс. Құрғақ тамақтануға болмайды. Бұл ас қорыту жүйесінің бұзылуына, асқазан ауруына әкеліп, адамның жұмысқа қабілетін төмендетеді. Жорықтар кезінде азық-түліктер тез ластанады, яғни ағзаға инфекция түсіруі мүмкін. Ыстық кездерде саяхаттарда тамақтану үлесі бойынша түскі ас – 40%, таңғы ас – 35%, кешкі ас – 25% құрайды. Ал қысқы мезгілдерде таңғы және кешкі ас құндылы болып, ал түсте жеңіл тамақ ішкен жөн. Жорықтар кезінде ішімдік қабылдамау керек. ішімдік адамды әлсіретіп, жұмысқа қабілеттілігін төмендетеді. Ол уақытша қоздырып, артынша күшін азайтады. Қысты күні тонған кезде бір стақан шайға бір шай қасық арақ қойып берсе, ол адамды жылытады. Жорық үшін азық-түліктерді алған кезде баратын алуға болатын өнімдер алмай-ақ қойса да болады. Ол үшін алдымен жорық жерден нелерді алуға болатынын біліп алу қажет. Әдетте маршрутта болатын өнімдер болмай қалуы да мүмкін. Азық-түліктер мөлшерін сол жердегі аң, балық, саңырауқұлақ, жеміс-жидек сияқтыларға есептеп азайтуға болмайды. Әр жылы өнімділік әр қалай болады. Саяхаттар үшін тағамдар концентраттарына да көп есептемеген жөн. Оларды тек жоғары таулы жерлердегі, ормансыз аймақтарда, яғни тамақ дайындауға қиынға соғатын жерлерде болатын саяхаттарда ғана алған дұрыс. Концентраттарды саяхатқа алар алдында оларды үйге пайдаланып көру керек.

Азық-түліктерді алдын-ала құратырылған тағамдар тізімі мен қатысушалар санына қарай есептейді. Ұзақ уақытқа саяхатқа шыққан кезде азық-түліктер есебін бір адамға шаққандағы орташа норма бойынша жүргізеді. Саяхат алдында барлық азық-түліктерді жинап пакеттерге дұрыстап салу қажет. Азық-түліктер суланбауы үшін оларды судан қорғайтын орамаларға салу керек. жаяу турист үшін әдетте үлкен бір мықты су өткізбейтін астары бар рюкзак болғаны жөн. Бұндай рюкзакқа азық-түліктерді жай орамалармен салуға болады. Байдаркалармен болатын саяхаттарда азық-түліктерді жеке су өткізбейтін пакеттерге салу ұсынылады. Азық-түліктерді 1-2кг-нан пакеттерге салған дұрыс. Керекті заттарды тез тауып алу үшін пакеттерге жазып қойған жөн. Азық-түліктерді бөлген кезде әрбір турист немесе қайық экипажының өзінің азық-түлігі болатындай етіп салу қажет. Мысалы, нан әрбір туристкесалынуы керек. Бір туристте тек қана нан, екіншісінде тек қантты салуға болмайды. Себебі қандай да бір апат болған жағдайда оны жоғалтуы мүмкін.